

Uns consells...

Si has decidit incorporar una rutina d'exercici al teu dia a dia amb la qual mantenir-te en actiu i aconseguir una forma de vida més saludable, has de fer-ho amb certa cautela i tenint en compte diferents factors.

A mode de resum, aquestes són les claus que no has d'oblidar:

Realitza com a mínim 150 minuts d'exercici aeròbic moderat a la setmana, 75 d'activitat intensa o una combinació d'ambdós. Hem d'augmentar fins als 300 de pràctica moderada i 150 d'intensa si es volen millorar els resultats.

Les sessions d'activitat han de ser d'almenys 10 minuts de durada.

El més recomanable és repartir l'exercici al llarg de la setmana, per exemple en cinc dies. En cas de no ser possible, almenys s'haurein de practicar dos dies per setmana.

Adapta l'activitat física a les teves capacitats, consulta amb el teu metge i vés incrementant el ritme de forma progressiva.

És recomanable combinar activitats que enforteixin els diferents grups musculars i que millorin capacitats com la flexibilitat o la coordinació.

Evita llargs períodes de sedentarisme.

Redueix l'ús de pantalles i opta per activitats a l'aire lliure o que no requereixin d'aquests dispositius.

Fes petits canvis en la teva rutina: opta per les escales en lloc de l'ascensor, vés en bicicleta o caminant en lloc d'anar en cotxe...

ACTIVITAT FÍSICA

A partir dels 65 anys, especialment si sempre s'ha tingut una vida sedentària, s'ha de fer exercici físic però sempre tenint molta cura i consultant al facultatiu corresponent quina és l'activitat recomanada per a majors de 65 anys i sobretot segons les capacitats de la persona.



En aquest sentit, no totes les persones de més de 65 anys practican la mateixa activitat perquè el seu estat i les seves característiques seran diferents, a l'igual que els seus gustos.



Estiraments

Són importants per a la flexibilitat i per a evitar lesions. Recomanable fer-los abans i després de l'exercici.



Aquagym

L'aigua fa que els moviments siguin més fàcils, ideal per a tonificar els músculs i millorar la salut cardiovascular.



Natació

Un esport complet que permet tonificar els músculs i prevenir el dolor d'esquena. Ideal per a persones amb problemes articulars.



Tai Chi

És un exercici que a part d'ajudar-nos en la part física, millorant la nostra densitat òssea i permetent tonificar els músculs, també ens ajuda a relaxar-nos al ser una pràctica suau que combina cos i ment.



Caminar

Una de les activitats més rutinàries i més fàcils de fer és passejar. Aquesta pràctica ens ajudarà a enfortir les articulacions i cremar calories però també a millorar la nostra salut.



Ball

Els beneficis del ball en la tercera edat són múltiples, el que el converteix en una de les principals activitats físiques recomanades per a adults grans. A més de millorar la coordinació i la flexibilitat també afavoreix les relacions socials i, en existir diferents tipus, pot adaptar-se fàcilment als gustos i capacitats de cadascú.



Ciclisme

El ciclisme és una altra de les activitats més recomanades, podent adaptar la intensitat de l'exercici a les nostres possibilitats. A més, és ideal per enfortir els músculs, ossos i tendons, per la qual cosa ens ajudarà a evitar les fractures i patologies comunes en la tercera edat com l'artrosi.



Golf

El golf és una pràctica ideal perquè no precisa d'una intensitat ni capacitat física excessiva. Sí que és necessari ser disciplinat i tenir una gran concentració, de manera que ens pot oferir grans beneficis no només per al nostre cos sinó també per a la nostra ment.

Per norma general, aquestes són les activitats físiques recomanades per a majors de 65 anys i que es poden adaptar a qualsevol persona